

# Guiso Caribeño

Sirve: 10 porciones

Esta rápida cacerola, hecha en una sartén, de frijoles, pimientos verdes, tomates y orégano usa arroz integral instantáneo para reducir el tiempo de cocimiento.

## Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 pimiento verde en cubitos
- 1 cucharada aceite de canola
- 1 lata tomates guisados (14.5 onzas)
- 1 cucharadita hojas de orégano
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1 1/2 tazas arroz integral (Instantáneo y sin cocinar)
- 1 lata frijoles negros (16 onzas, o los frijoles que prefiera)

## Preparación

1. En una sartén grande sofría la cebolla y el pimiento verde con aceite canola hasta que estén tiernos. No dore.
2. Añada los tomates y los frijoles (con el jugo de los dos), el orégano y el ajo en polvo. Hierva.
3. Incorpore el arroz y cubra.
4. Baje la temperatura a fuego lento por 5 minutos.
5. Saque del fuego y deje reposar 5 minutos.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>183</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>190 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>35 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	45 mg
Hierro	2 mg
Potasio	319 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/2 taza
 Granos	1 onza

## Notas

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style